

# 認知症と

もの忘れが心配なあなたへ

# とともにあゆむ

# 本人からの

# メッセージ

本人に  
聞き  
ながら

本人と  
一緒に  
作った

本人  
ガイド



**個人版認知症ケアパス**  
～認知症とともにあゆむ旅の道しるべ～

仙台市



# 伝えたいこと

認知症と診断された本人からみなさんへのメッセージ

診断後は「認知症＝終わり」だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。

それが元気な当事者やサポートしてくれる人たちとの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私は、私よりも先に不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、十年たっても元気でいられることを知りました。

私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。

丹野 智文





# この冊子について

この冊子は、認知症への不安を感じている方や、  
診断を受けた方(特に診断後間もない方)に向けてつくりました。

この冊子には、

診断を受けた**本人の声**をのせています。

くらしの**工夫**や役立つ**情報**をのせています。

自分の**気持ち**や、**やりたいこと**をメモできます。

気持ちが落ち着いたときに、

自分のペースでお使いください。



## もくじ

みんなの気持ち	3 ~ 6
わたしの気持ち	7 ~ 8
みんなのやりたいこと	9 ~ 12
わたしのやりたいこと	13 ~ 14
みんなの工夫	15 ~ 16
わたしのお気に入り	17 ~ 18
もっと知りたい	19 ~ 21



# みんなの気持ち

認知症かもしれないと思ったときの気持ち、診断を受けたときの気持ち、先に経験された方々からの声です。

## 友だちがいたから

認知症と言われても重い感じはしませんでした。不安にならなかつたのは、身近に友だちがいたから。診断を受けてすぐに友だちに言いました。

(橋浦さん 70代男性)

## 家族への思い

自分がいろいろな失敗をしても、否定したり怒ったりしないで、受けとめてくれるか受け流してくれるのはとてもありがたい。

(70代男性)



## 今も自分では…

今も自分はぼけていない、という気持ちですが、夫がそういうので間違いはないと思います。自分でも忘れることが多くなったと思いますが、夫に手伝ってもらいながら楽しく生活したいです。

(80代女性)

(夫) 初めはなぜ妻が…、という気持ちでしたが、だんだん忘れていく本人を見て、何かしなければという気持ちになりました。隠していてもひどくなる一方なので、日頃からお世話になっている「地域包括支援センター」に思い切って相談してみても、介護支援を受けることにしました。デイサービスに通う姿を見て、自分も時間が作れることに気がつきました。

## 地域包括支援センター

高齢者の健康づくりや医療、介護、認知症に関することなどの相談をお受けします。▶詳しくは19ページ



## どう受け止めるか

私は介護の仕事をしています。新しい仕事の手順が覚えられなかったり、利用者の方の名前や顔もなかなか一致せず、普通に仕事をするのが難しかったです。介護記録は漢字が書けなかったり、何月何日かも思い出せないことがあったため、スマホで調べながら記録をしていました。時間がかかるし仕事にスマホをいじるので不真面目だと思われていたと思います。そんな時私の様子を心配した施設長から「おれんじドア」に誘われました。その時はどんな所かも何のために行くのかもわかりませんでした。専門の先生にお会いし、今の状況から抜け出したい一心で話を聴いていただきました。そして、病院で詳しい検査を受けることになりました。

(鈴木さん 40代男性)



## 自分なりにいろいろ

実は認知症と診断された当初の頃はあまり覚えていないというのが正直なところ。病院に行く前は、もの忘れの不安や自覚が多少ありましたが、治そうと思って自分なりにいろいろなことを一生懸命していた自分がいました。(70代男性)



## おれんじドア

不安を抱える方や診断されたご本人のための相談窓口です。

▶ 詳しくは20ページ



## はっきり言われたら

認知症だとはっきり言われたらすごくショックかもしれません。当事者のつどい「仕合わせの会」にきているうちに、自分もそうなのかなあと思い始めましたが、思い込んだらつらくてしんどいです。そう考えると、前向きな当事者との出会いは大切だと感じます。家族も言わないでいてくれるのでありがたいです。

(80代女性)



### 仕合わせの会

もの忘れなどに悩むご本人のつどいです。▶詳しくは21ページ

## いくらかでも元気に

専門医にレビー小体病と診断されました。幻覚が毎夜のように出て悩みました。壁面にゴキブリみたいなものが走る感じでした。「自分は何もわからなくなるのだろうか」と奈落の底に突き落とされたようで憂うつになりました。その後、認知症の人と家族の会の若年認知症のつどい「翼」に顔を出すことで、いくらかでも元気になり前を向けたような気がします。

(吉田さん 80代男性)

## 否定の気持ち

何もしたくない、これからどうせ悪くなるんだろう、という否定の気持ちがありました。

(70代女性)

### 若年認知症のつどい「翼」

若年認知症のご本人を中心としたつどいです。▶詳しくは21ページ



## 気にはなっていた

数年前から気にはなっていました。病院が好きではなく、そのままにしていました。2年ほど前にアルツハイマー病の診断を受けました。そのときは特に何とも思いませんでした。もの忘れが多くなってきていますが、なんとか一人で生活しています。特に私としては困ったこともなく、地域の活動もしています。

(60代女性)

## そんなことは絶対ないと思った

診断されたとき、不安はたしかにあった。妻は図書館で本を借りて勉強していた。自分ではそんなことは絶対ないと思った。いくつかの病院をまわったが、そうだと言われた。そのうち、家から出なくなり、口数も減った。体重は23kg落ちた。後の人生を考えてもまとまらない、わからない、そういう期間があった。

(渡邊さん 70代男性)

## 物がなくなる不安

物がなくなると、自分でなくしたのか家族が盗ったのかと、葛藤することがあります。家族に言ったら怒られるだろうと思い、自分で探し、見つかると納得します。

(70代女性)



### もの忘れ電話相談

もの忘れなどの電話相談窓口です。  
▶詳しくは20ページ

### 認知症カフェ

誰でも参加できる、交流・相談の場です。▶詳しくは21ページ





# わたしの気持ち

聞かせて

記入例

<p>年</p> <p>1 月 〇 日 ( □ )</p> <p> げんき    うれしい    かなしい</p> <p> こまった    おこっている</p> <p> たすけて    つかれた    げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <p>これからのことで頭がいっぱい。 失敗も増えてきた</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p>一緒に考えていこうね。 失敗したって大丈夫だよ。      妻 より</p>
--	--


<p>年</p> <p>月 日 ( )</p> <p> げんき    うれしい    かなしい</p> <p> こまった    おこっている</p> <p> たすけて    つかれた    げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p style="text-align: right;">..... より</p>
--	---

<p>年</p> <p>月 日 ( )</p> <p> げんき    うれしい    かなしい</p> <p> こまった    おこっている</p> <p> たすけて    つかれた    げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p style="text-align: right;">..... より</p>
--	---



今の自分の気持ち、伝えたい気持ちをメモするページです。  
不安をそのままにしないで、誰かに相談してみませんか。

年 ..... 月 日(.....)	今のわたしは
   げんき    うれしい    かなしい   こまった    おこっている    たすけて    つかれた    げんきがでない	メッセージ          .....より

年 ..... 月 日(.....)	今のわたしは
   げんき    うれしい    かなしい   こまった    おこっている    たすけて    つかれた    げんきがでない	メッセージ          .....より

年 ..... 月 日(.....)	今のわたしは
   げんき    うれしい    かなしい   こまった    おこっている    たすけて    つかれた    げんきがでない	メッセージ          .....より



# みんなのやりたいこと

不安を乗り越えて、笑顔で暮らす人がたくさんいます。  
できることはたくさんあります。

## 自分の家で暮らしたい

今までは、家を守ることを第一に考えていましたが、デイサービスで周りの人のお手伝いをしながら外に出る機会を持つようになりました。一人で暮らしていますが、これからも自分の家で暮らしたいです。

(60代女性)

## 「今」を一生懸命に

これからのこと、考えても仕方がないので、なりゆきで生きていくしかないという楽観的な気持ちも大切だと考えています。人とのつながりを大切にしながら生活することも大切だと思います。「今」を一生懸命生きています。

(70代男性)







## スポーツは絶対に続けたい

自分はアルツハイマーです。質問をするときは選択できるように質問してください。時々急にイライラすることがありますが、その時は好きなスポーツのことを考えます。今年も長年続けているスポーツの大会に県外まで一人で行ってきました。認知症の診断が出て、自分の好きなスポーツは絶対に続けたいです。そのために通所リハビリで体を鍛えています。

(70代男性)

## 満足な時間の使い方を

文章を書くことが好きなので自分史を書いたりしています。自分史は、今も1600字の機関誌に投稿したりしています。若い時と変わらず、認知症になっても、自分にとって満足な時間の使い方、過ごし方をするように心がけています。自分の手帳に日課（予定）を書きこみ、意図的に予定をつくり、自分の生活を主体的に生きることが大切です。それは認知症になったからではなく、年老いてからもより良く生きるために大切なことと何ら変わらないと思います。

(吉田さん 80代男性)

## 草取りのバイトでもあればなあ

土いじりが大好き。土は元気をくれます。うちには庭がないから、県外の娘の家まで行って草取りをすると元気になります。草取りのアルバイトでもあればやりたいなあ。

(あいさん 70代女性)



## 新しく始めた カメラを趣味に

ゴルフをいっぱいしたい。  
(でも本当はクラブを持つ  
のも面倒くさいので) 新し  
く始めたカメラを趣味にし  
ていきたいです。

(70代男性)

## 私の健康づくり

庭いじりに多くの時間を割  
いています。冬期間を除  
けば、やることが多いで  
す。ピアノ練習は、ほぼ毎  
日1時間程度しています。  
ウォーキングと水泳は休ん  
でいます。街中コンサート  
は友人と出かけています。

(橋浦さん 70代男性)

## 山登りがしたい、 いつか富士山に

やってみたいことを聞かれ  
て「山登りがしたい」と  
答えたところ、あっという  
間に「富士登山に参加しよ  
う」という大きな話になっ  
てしまいました。無理です  
と断っても「行けるところ  
まででいいんだ。楽しめば  
いいんだ。」と言われまし  
た。富士登山は難しいかも  
しれないけれど、できると  
ころまでやってみよう、い  
つか富士山に登れることを、  
目指して頑張ってみよう  
と思いはじめています。

(鈴木さん 40代男性)





## きちんと 知ってもらいたい

認知症になる前に、社会の不都合なこと(ハンセン病)について活動していたので、認知症のことをきちんと知ってもらいたいという気持ちがあります。地域の人は、最初はあれーというようなことを言っているけど、だんだん理解して挨拶してくれるようになりました。  
(渡邊さん 70代男性)



## 悪い病気でもない

アルツハイマー病も悪い病気でもないということを理解してもらわないと。みんなもなるし自分もなるんだという理解を。  
(あいさん 70代女性)

## 出合いを大切に

良い年の取り方のコツは、人とのつながり、出合いを大切にすること。仲間を大切にすること。人づきあいがなくなると、もの忘れが進んでしまうような気がします。  
(80代女性)







# わたしのやりたいこと

聞かせて

## 記入例

.....年 2 月 ▲ 日(◎)

わたしの「やりたいこと」は.....

土いじりが好き。  
土は元気をくれる。  
うちには庭がないから、草取りの  
アルバイトがあればやりたい

メッセージ

まずはうちの  
庭の草取りを  
お願い😊

.....娘  より

.....年  月  日( )

わたしの「やりたいこと」は.....

メッセージ

.....より

.....年  月  日( )

わたしの「やりたいこと」は.....

メッセージ

.....より



あきらめてしまっていることはありませんか？できないと思いついでいませんか？できることはたくさんあります。

.....年 月 日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は.....	メッセージ          .....より

.....年 月 日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は.....	メッセージ          .....より

.....年 月 日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は.....	メッセージ          .....より



# みんなの工夫～くらしのアイディア～ .....

## □ 電気のスイッチに目印をつける

トイレのスイッチなど、よく使うところに目印があると分かりやすくなります。また、どのスイッチを押せばいいか迷わずに済みます。



## □ 「お薬カレンダー」に薬をセット

「お薬カレンダー」に1週間分の薬をセットしておくと、いつ飲むかが見て分かり、飲み忘れがないか一目でわかります。

「お薬カレンダー」は、一部のドラッグストアや百円ショップなどにあります。  
(右の写真のものは、百円ショップで見つけました。)



### 認知症対応薬局

薬局では、服薬の回数や薬の形状の変更、飲み方の相談などができます。さらに、認知症の相談にも力を入れている薬局「認知症対応薬局」(右のロゴマークが掲示されています)が増えています。

「認知症対応薬局」は、仙台市薬剤師会ホームページの下記アドレスに掲載されています。

▶ [http://senyaku.org/?page\\_id=508](http://senyaku.org/?page_id=508)



認知症対応薬局



## □ お出かけグッズはひとまとめに

財布、カギ、携帯電話、保険証、薬など、出かけるときにいつも持っていくものは、チャック付きの袋などに1つにまとめておくと、準備の手間がかかりません。

チャック付きの袋は、中が見えるメッシュタイプや透明のものだと、一目でわかり便利です。

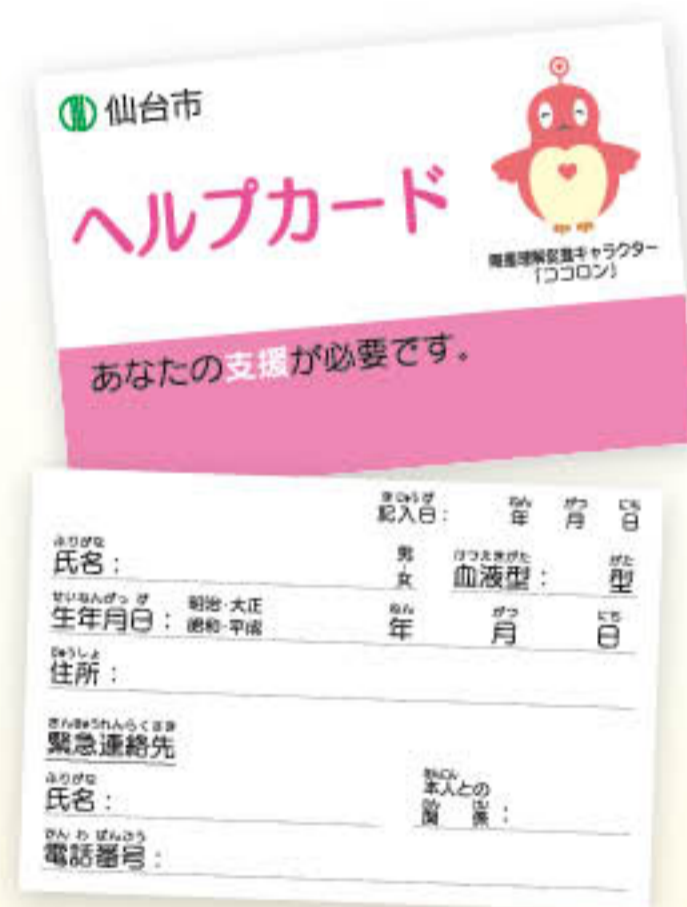
(右の写真のものは、百円ショップで見つけました。)



## □ 身分証明になるものを身につける

ヘルプカードや名刺を持つ、または洋服にアイロンシールを貼っておくなど、外出先で困ったときに、身分がわかるもの、連絡先や配慮してほしいことを書いたものを身につけておくことは大事です。

右記のヘルプカードは、市のホームページからデータをダウンロードできます。「仙台市 ヘルプカード」で検索を)



ここにのせた工夫は、ほんの一例です。「ご本人のつどい」に参加して、みんなの工夫をもっと聞いてみませんか。そして、あなたの工夫もみんなに伝えてみませんか。▶詳しくは21ページ





# わたしのお気に入り

聞かせて

.....

わたしの好きな食べ物は

わたしの苦手な食べ物は

わたしの好きな場所は

わたしの好きな季節は

わたしの好きな歌は

わたしの好きな色は



みんなの気持ち

わたしの気持ち

みんなの  
やりたいこと

わたしの  
やりたいこと

みんなの工夫

わたしの  
お気に入り

もっと知りたい

好きなもの、大事なことを聞かせてください！

わたしの大事な人は

わたしの尊敬する人は

わたしの大事な思い出は

わたしの好きな言葉は

わたしのこだわりは

わたしの  は



# もっと知りたい～役立つ情報～

(令和5年3月時点)

認知症のことを知り、相談できる場所はたくさんあります。  
仲間と出会える場所もたくさんあります。

## 仙台市が発行している冊子

### 認知症ケアパス



相談できるところ、これからの暮らしのこと、交流できる場所などの情報をまとめた冊子です。

地域包括支援センターごとに地域の情報をまとめた「地域版認知症ケアパス」もあります▶地域包括支援センターで配布しています

区役所・総合支所・地域包括支援センターなどで配布しています



## 仙台市の相談窓口

窓 口	電 話
青葉区 障害高齢課	022-225-7211(代表)
宮城野区 障害高齢課	022-291-2111(代表)
若林区 障害高齢課	022-282-1111(代表)
太白区 障害高齢課	022-247-1111(代表)
泉区 障害高齢課	022-372-3111(代表)
宮城総合支所保健福祉課	022-392-2111(代表)
秋保総合支所保健福祉課	022-399-2111(代表)
地域包括支援センター お住まいの地域ごとに担当があります。	上記担当課あてにお問合せください。








## 仙台市の認知症疾患医療センター



認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

<b>いずみの杜診療所</b> 泉区松森字下町8-1	電話 022-341-5850
<b>仙台西多賀病院</b> 太白区鉤取本町2-11-11	電話 022-245-2122
<b>東北医科薬科大学病院</b> 宮城野区福室1-12-1	電話 080-8611-3243
<b>東北福祉大学せんだんホスピタル</b> 青葉区国見ヶ丘6-65-8	電話 022-303-0133

## 相談できる場所

<b>もの忘れ電話相談</b> 公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部の介護経験者が電話で相談にのっています。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00	電話 022-263-5091 
<b>おれんじドア(認知症の本人による相談窓口)</b> もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人のための相談会です。日時や場所は電話でお問い合わせください。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～15:00	電話 070-5477-0718 
<b>若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口</b> いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室 不安や悩みの相談、願いや望みの実現を支援します。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00	電話 022-346-7068 



## ご本人のつどい

### 仕合わせの会

いずみの杜診療所地域連携室  
もの忘れに悩むご本人のつどいです。  
月1回10:30~12:00(会費500円)

電話  
022-341-5850

### 若年認知症のつどい「翼」

若年認知症のご本人を中心に楽しんでいただける企画を用意したつどいです。  
月2回10:30~15:00(会費150円)

電話  
022-263-5091



## 地域の交流の場・相談の場

### 認知症カフェ

認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職が一緒につどい交流し、認知症やくらしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症への理解を深める場です。運営スタッフには、認知症の知識を持つ専門職がいますので、気軽に相談してください。市内の様々な場所で開催されています。

開催情報の一覧は、仙台市のホームページにのせています。  
(「仙台市 認知症カフェ」で検索を)





かつて認知症は何もわからなくなる病気と考えられ、「認知症になったら終わり」とまで誤解された時代がありました。けれども、ご本人の声に耳を傾ければ、認知症という障害があっても自分は自分であり、かけがえのない命を主体的に生きていることがわかります。この事実を多くの方に知っていただきたいと思います。

だれもが認知症とともに生きる可能性があり、また、だれもが介護者として関わる可能性があります。認知症はけっして他人事ではありません。認知症のご本人やその家族が尊厳と希望をもって暮らしていけるように、一人ひとりが自分のこととして考えることが求められています。

ご本人が自分の言葉でつづる本も続々と出版されています。



認知症になっても人生は終わらない  
認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば  
認知症の私たち／著  
NHK取材班／協力  
harunosora、  
2017年発行



佐藤雅彦  
認知症になった私が伝えたいこと  
佐藤雅彦／著  
大月書店、  
2014年発行



丹野智文  
笑顔で生きる  
-認知症とともに-  
丹野智文／著  
奥野修司／文・構成  
文藝春秋、2017年発行



藤田和子  
認知症になってもだいじょうぶ！  
そんな社会を創っていこうよ  
藤田和子／著  
メディア・ケアプラス、  
2017年発行



Christine Bryden  
私は私になっていく  
認知症とダンスを  
改訂新版  
クリスティーン・ブライデン／著  
馬籠久美子・松垣陽子／訳  
クリエイツかもがわ、  
2012年発行



ケイト・スワフアー  
認知症を乗り越えて生きる  
“断絶処方”と闘い、  
日常生活を取り戻そう  
ケイト・スワフアー／著  
寺田真理子／訳  
クリエイツかもがわ、  
2017年発行



この冊子は、認知症の本人、介護を経験した家族、認知症サポート医と、市内4か所の認知症疾患医療センター、認知症介護研究・研修仙台センター、地域包括支援センター、及び各区障害高齢課・総合支所保健福祉課の職員がワーキングメンバーとなり、多くの認知症の本人に聞きながら、本人と一緒に作成しました。気持ちを共有し、できないことよりもできることに目を向け、生きがいをもって暮らすきっかけになればうれしいです。

令和6年3月発行

監 修 ワーキンググループみやぎ

編集・発行 仙台市健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課  
〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号  
上杉分庁舎9階  
電話 022-214-8317 / FAX 022-214-8980

使い始め 年 月 日( )

名 前

メ モ